



Hockey Camps Basel

Trainingsplan Auffahrts-Camp

Donnerstag, 30. Mai 2019		Freitag, 31. Mai 2019		Samstag, 1. Juni 2019		Sonntag, 2. Juni 2019	
Torhüter 1	Torhüter 2	Torhüter 1	Torhüter 2	Torhüter 1	Torhüter 2	Torhüter 1	Torhüter 2
7.00		7.00		7.00		7.00	
	Eintreffen 7:15						
8.00	Eintreffen 7:30 Garderobe einrichten / Umziehen 7:45 - 8:15	8.00	Eintreffen 7:30 Umziehen 7:45 - 8:15	8.00	Eintreffen 7:30 Umziehen 7:45 - 8:15	8.00	
	Eisttraining 8:15 - 8:45		Eisttraining 8:15 - 8:45		Eisttraining 8:15 - 9:30		
9.00	Freizeit / Pause 8:45 - 9:45	9.00	Freizeit / Pause 8:45 - 9:45	9.00		9.00	
	Eisttraining 9:45 - 11:00		Eisttraining 9:45 - 11:00		Eisttraining 9:45 - 10:15		Eisttraining 9:45 - 11:00
	Umziehen 9:30 - 10:00		Umziehen 9:30 - 10:00		Freizeit / Pause 10:15 - 11:15		Umziehen 9:15 - 9:45
10.00		10.00		10.00		10.00	
	Off-Ice Training 10:00 - 11:00		Off-Ice Training 10:00 - 11:00		Eisttraining 9:45 - 11:00		Eisttraining 9:45 - 10:15
11.00	Umziehen (Duschen) 11:00 - 11:30	11.00	Umziehen (Duschen) 11:00 - 11:30	11.00	Freizeit / Pause 10:15 - 11:15	11.00	Freizeit / Pause 10:15 - 11:15
	Freizeit 11:30 - 12:00		Freizeit 11:30 - 12:00		Umziehen 11:00 - 11:30		Umziehen 11:00 - 11:30
12.00		12.00		12.00	Eisttraining 11:15 - 12:30	12.00	Eisttraining 11:15 - 12:30
	Mittagessen 12:00 - 12:45		Mittagessen 12:00 - 12:45		Umziehen (Duschen) 12:30 - 13:00		Cool Down 11:30 - 12:00
	Umziehen 12:45 - 13:15		Umziehen 12:45 - 13:15		Mittagessen 13:00 - 13:45		Umziehen (Duschen) 12:00 - 12:15
13.00		13.00		13.00	Umziehen 13:45 - 14:00	13.00	Mittagessen 12:15 - 13:00
	Eisttraining 13:15 - 14:30		Eisttraining 13:15 - 14:30		Umziehen 13:30 - 14:00		Warm-Up 13:00 - 13:30
	Pause 14:30 - 14:45		Pause 14:30 - 14:45		Eisttraining 14:00 - 15:15		Mittagessen 13:00 - 13:45
14.00	Eisttraining 14:45 - 15:00	14.00	Eisttraining 14:45 - 15:00	14.00		14.00	Umziehen 13:30 - 14:00
	Umziehen 15:00 - 15:15		Umziehen 15:00 - 15:15		Umziehen 15:15 - 15:30		Umziehen 13:45 - 14:00
15.00		15.00		15.00	Eisttraining 15:30-15:45	15.00	Eisttraining 14:00 - 15:15
	Off-Ice Training 15:15 - 16:15		Off-Ice Training 15:15 - 16:15		Umziehen / Pause 15:15 - 16:00		Eisttraining 14:00 - 15:15
	Umziehen/Duschen 16:15-16:30		Umziehen/Duschen 16:15-16:30		Off-Ice Training 16:00-17:00		Umziehen / Pause 15:15 - 16:00
16.00	Entlassung 16:30	16.00	Entlassung 16:30	16.00		16.00	Off-Ice Training 16:00-17:00
					Umziehen/Duschen 17:00 - 17:15		Off-Ice Training 16:00-17:00
17.00		17.00		17.00	Entlassung 17:15	17.00	Umziehen/Duschen 17:00 - 17:15
							Entlassung 17:15
18.00		18.00		18.00		18.00	Entlassung 17:15